

ÁREA TÉCNICA

CIRCULAR 44/2021

Madrid 23 de septiembre de 2021

Para general conocimiento de clubes entrenadores y atletas

JORNADA TECNICA LANZAMIENTO DE PESO PROTAMA 3.0

La Federación de Atletismo de Madrid desarrollando el programa de Tecnificación Deportiva PROTAMA 3.0, organiza a propuesta del Comité Técnico, la siguiente Jornada Técnica de lanzamientos, en la que se convoca a los atletas y sus entrenadores, siendo obligatorio para los pertenecientes a PROTAMA, incluidos los lesionados que asistirán como oyentes. Se invita también a los entrenadores de los atletas convocados e invitados, así como a entrenadores interesados en la jornada

Se realizará un entrenamiento técnico.

FECHA: 03/10/2021
HORA DE LA ACTIVIDAD: De 10.30 h. a 13.00 h.
LUGAR: Polideportivo Prado de Santo Domingo de Alcorcón
ENTRENADORES RESPONSABLES:

- JORGE GRAS TIRADO
- JOSÉ MANUEL MARTÍN JIMÉNEZ

ATLETAS CONVOCADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
TELLENE, INES ALAIS	SUANZES SAN BLAS	MIGUEL LAZARO LOPEZ-VILLASEÑOR

INVITADOS:

APELLIDOS, NOMBRE	CLUB	ENTRENADOR
BRAVO MARTÍNEZ, IRENE	SS. REYES – CC. MENORCA	SARA RODRÍGUEZ NAVARRO
CHAPADO CRUZ, LAURA	CD GREDOS SAN DIEGO	EDUARDO RODRÍGUEZ LOBO
CONCEPCIÓN PEREZ-MANCEBO, ALEXANDRA	AT. ALCORCÓN	JOSÉ MANUEL MARTÍN JIMÉNEZ
COSCULLUELA ORDOGH, SOFÍA	AD. MARATHON	MIGUEL GONZÁLEZ GARCÍA
DÍAZ GARCÍA, CARLOS	LYNZE PARLA	EMILIANO DÍAZ GARCÍA
MANFREDOTTI GARCÍA, MATEO	AT. ARROYOMOLINOS	ÁNGELES GUERRA HURTADO
MARTÍNEZ MARTÍN, LAURA	AT. ALCORCÓN	JUAN CARLOS BARRERO RUEDA
MESA MURCIANO, YAIZA	AD. MARATHON	ANTONIO GIL MONTERO
PALANCAR GONZÁLEZ, MIGUEL	ATLETISMO MORALZARZAL	MONTSERRAT FERNÁNDEZ MULLERAS
PALMERO BERROCAL, SERGIO	ATLETISMO MORALZARZAL	MONTSERRAT FERNÁNDEZ MULLERAS
PARDO RODRÍGUEZ, ADRIÁN	MUNICIPAL ARGANDA	FRANCISO JAVIER MARTÍN GIL

RODRÍGUEZ MUÑOZ, LUCÍA	CRONOS VILLAVICIOSA	
TOQUERO DELGADO, JIMENA	CLUB CORREDORES	FERNANDO TOQUERO MARTINEZ
VARELA RAMÍREZ, MIGUEL	EAT. MAJADAHONDA	JORGE GRAS TIRADO

Trabajo a desarrollar.

10:30: Presentación

10:45: Ejercicios de Calentamiento.

11:15: Ejercicios técnica de lanzamiento

13:00: Fin de la actividad

FDO.- SANTIAGO DIEZ RODRIGUEZ
Director Técnico

Vº. Bº. ISIDRO ARRANZ JUANILLA
Presidente